

～ ほうれん草の磯辺和え ～



材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	5人分	
ほうれん草	20g	1/2 束	① ほうれん草はゆでてから水にさらし、水気を切ったら、2～3 cm長に切る。細切りにした人参ともやしをゆでてザルにあげ、水気をきっておく。 ② ①の野菜とカッコ内の和え衣をよく混ぜ合わせる。
人参	5g	中 1/3 本	
もやし	40g	200g	
かつお節	0.2g	1g	
刻みのり	0.2g	1g	
塩	0.2g	1g (ひとつまみ)	
しょうゆ	2g	小さじ2弱	

～ほうれん草の葉の成り立ちのヒミツ～

ほうれん草の葉は、外葉になるほど葉柄が長く、放射状に広がっています。これは、すべての葉が太陽の光をまんべんなく浴びられる合理的な形。また、葉を立てずに地面に広がるので、風の影響も少なくなります。

このような形をしているのは、もともとほうれん草が冬の寒さの中で育つ野菜だからなんです。



たんぼぼの葉
みたいな形！



**1年中食べられるけれど、
旬の野菜はパワーが違う！**

冬が旬の野菜には、
寒さから体を守るための栄養がたっぷり！



**寒さに耐えて養分を蓄えるからこそおいしくなる、
冬が旬の野菜！**

今では1年中手に入りますが、夏と冬ではおいしさはもちろん、栄養価も全く違います。とくにビタミンCとカロテンの含有量は、冬のほうれん草が、夏のほうれん草の2～3倍も多いんです。